

Waldbaden

Die heilsame Wirkung des Waldes

Im Gespräch: Sandra Wolschke und Ute Kirov
Fotos: Lee-Roy Knop

Waldbaden ist viel mehr als ein Wellnesstrend. Denn wer richtig in den Wald eintaucht, tut etwas für Körper, Geist und Seele mit einer positiven Wirkung auf seine Gesundheit. In Japan gilt «Shinrin Yoku» als Medizin. Doch was steckt wirklich dahinter? Worauf kommt es an? Erfahren Sie mehr dazu im folgenden Artikel.

Kirov: Sandra, was ist Waldbaden?

Wolschke: Waldbaden ist ein Angebot, mit dem man sich und den Wald bewusst wahrnehmen kann. Ein achtsames, absichtsloses Eintauchen in die Waldatmosphäre mit allen Sinnen. Man ist dort nur mit sich selbst und hat die Natur um sich herum. «Shinrin Yoku», übersetzt «Waldbaden», tauchte um das Jahr 1980 in Japan auf und ist dort eine anerkannte Methode zum Stressabbau. In unserer Gesellschaft fühlen sich viele Menschen wie «gehetzt». Sie haben den Kopf voller Gedanken und denken bereits am Morgen darüber nach, was abends auch noch alles erledigt werden muss. Vielen fällt es schwer abzuschalten. Ein bewusster Aufenthalt im Wald, wie beim Waldbaden, kann den Menschen helfen zu entspannen und «zu sich selbst zu kommen».

Kirov: Viele Menschen gehen in den Wald, um dort zum Beispiel Pilze zu sammeln oder etwas anderes zu tun. Was ist beim Waldbaden anders?

Wolschke: Es geht, wie gesagt, darum, mit allen Sinnen einzutauchen. Es ist ein entspannter Aufenthalt im Wald, ohne allzu große körperliche oder geistige Anstrengung. Einfach entspannen, riechen, hören, vielleicht auch schmecken, fühlen und nicht mit etwas anderem beschäftigt sein. Sich einen schönen Platz suchen und einfach dasitzen, den Waldboden fühlen, Bäume «umarmen», ertasten, tief ein- und ausatmen, langsam und ganz bewusst gehen, ohne ein Ziel im Kopf zu haben – sich ganz auf den Wald und sich selbst einlassen und sich selbst wahrnehmen. Wir sind auf die Welt gekommen und haben «nur» Sinne. Wir können nur fühlen, tasten, riechen, schmecken, hören. Richtig sehen klappt am Anfang noch nicht. Ein Baby denkt nicht über irgendetwas nach. Es ist einfach da und nimmt sich und seine Umwelt wahr. Es ist im Hier und Jetzt. Und wenn man im Wald einfach nur da ist, so wie man eben ist, dann nimmt man seine Umgebung auch anders wahr. Wenn man hört, wie der Vogel anfängt zu zwitschern und das Laub raschelt, dann ist man im Hier und Jetzt. Dann ist man mit allen seinen Sinnen darauf fokussiert, zu hören, zu riechen und zu fühlen und nimmt Dinge bewusst wahr. Und dann bleibt keine Zeit, darüber nachzudenken, wie der Arbeitstag war oder was später oder morgen alles zu tun ist. Das hat oft eine entspannende und heilsame Wirkung.

Kirov: Heilsam? Wie meinst du das?

Wolschke: Das Thema wurde auch von Medizinern erforscht. Der Präsident der japanischen Gesellschaft für Waldmedizin, Prof. Dr. Qing Li, lehrt und forscht an der Nippon Medical School in Tokio. Er hat eine Reihe von wissenschaftlichen Untersuchungen zur Wirkung eines mehrstündigen Aufenthaltes im Wald durchgeführt. Es kamen viele Studien auch anderer Wissenschaftler hinzu, die die heilsame Wirkung des Waldes nachwiesen. Mittlerweile gibt es jede Menge Daten, die aufzeigen, dass Waldbaden eine positive Wirkung hat. Ein mehrstündiger, achtsamer und bewusster Aufenthalt im Wald

- senkt den Blutdruck,
- fördert das Herz-Kreislauf- und das Stoffwechselsystem,
- senkt den Blutzuckerspiegel,
- fördert die Zunahme der natürlichen Killerzellen und stärkt dadurch das Immunsystem,
- fördert die Konzentration und das Gedächtnis,
- erhöht die Produktion von Anti-Krebs-Proteinen,
- wirkt schmerzlindernd und erhöht die Schmerzschwelle,

- hilft bei der Gewichtsreduktion,
- wirkt stimmungsaufhellend und positiv bei Depressionen,
- fördert die Energie und Tatkraft,
- wirkt stressmindernd und vieles mehr.

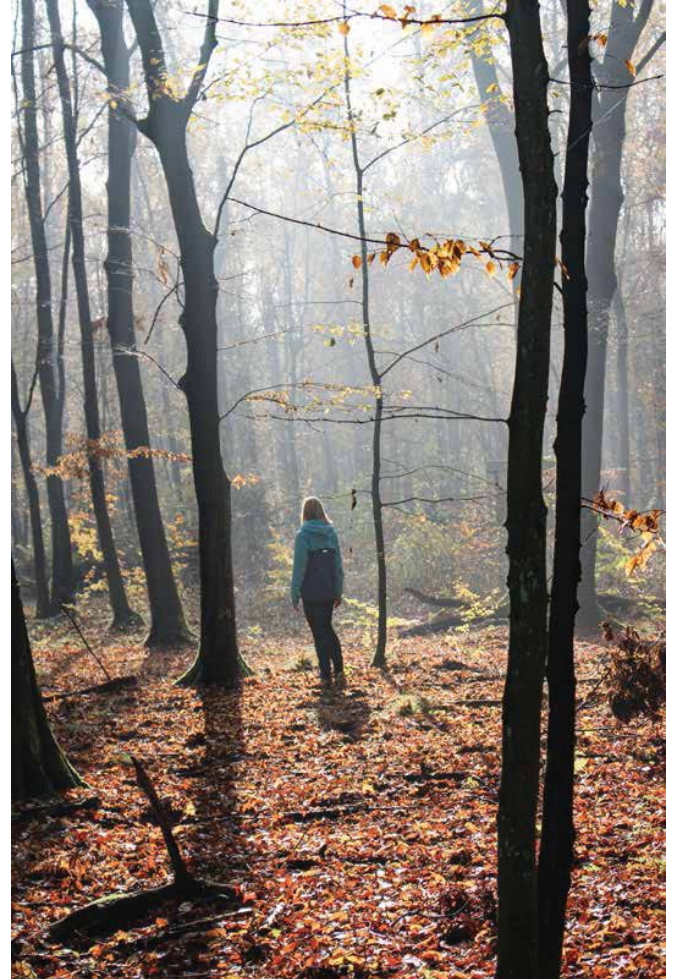
Kirov: Was genau bewirkt dies alles?

Wolschke: Im Wald treffen wir auf unendlich viele biochemische Substanzen. Phytonzide ist ein Sammelbegriff für pflanzliche sekundäre Stoffwechselprodukte. Diese sind sehr vielschichtig und dienen den Pflanzen unter anderem zur Kommunikation, zur Schädlingsabwehr oder gar antibiotisch. Das sogenannte «heilsame Trio des Waldes» (Terpene, Mikroben, Anionen) lässt sich den Phytonziden zuordnen und wirkt auch auf den menschlichen Organismus.

- Terpene sind der Hauptbestandteil der in Pflanzen produzierten ätherischen Öle. Über diese Botenstoffe kommunizieren zum Beispiel die Bäume miteinander. Wir Menschen nehmen sie über die Luft auf. Besonders viele von ihnen befinden sich nach dem Regen oder bei Nebel in der Luft. Bei Regen duftet der Wald besonders stark. Daher ist Waldbaden bei «schlechtem Wetter» besonders wirksam. Unser Immunsystem dankt es uns.
- Mikroben befinden sich im Boden und werden in die Luft gewirbelt. Atmen wir sie ein, werden Endorphine (Glückshormone) ausgeschüttet, die sich auch auf unsere Darmgesundheit auswirken. Sie wirken also auf unser allgemeines Wohlbefinden.
- Anionen sind negativ geladene O₂-Teilchen. Sie regen die Flimmerhärchen in der Lunge zur aktiven Bewegung an. Dadurch wird die Sauerstoffaufnahme ins Blut sowie der Abtransport von Kohlendioxid und auch Fremdpartikeln wie Staub beschleunigt.

Kirov: Dieses «Sich-auf-sich-selbst-Einlassen» fällt sicherlich vielen nicht so leicht.

Wolschke: Ich selbst habe oft die Erfahrung gemacht, dass ich von der Arbeit komme und direkt zum nächsten Termin hetze. Wenn ich dann die TeilnehmerInnen im Waldbaden-Kurs sehe, kommen auch sie häufig abgehetzt und angespannt an. Wenn ich ihnen dann sage, dass sie erst einmal einfach nur ankommen und wahrnehmen sollen, dann merke ich nicht selten, dass einige gar nicht wissen, was ich möchte. Sie wissen nicht, was sie tun sollen und machen das, was die anderen machen. Zum Beispiel einfach ins Laub gucken. Und nach einer Weile merke ich, wie sie



«runterfahren». Ich frage sie dann, wie es ihnen geht und ermutige sie, innezuhalten und genauer zu schauen. Und dann stellen sie selbst verschiedene Dinge fest. Sie beschreiben, wie das Laub oder der Baum aussieht oder was sie sonst noch alles sehen. Dann haben sie ihre Umgebung bereits anders wahrgenommen. Alles das, was vorher auch schon da war, sie aber nicht bemerkt haben. Das ganze Prozedere von «höher, schneller, weiter» kommt dann ins Stocken, weil sie einfach nur sie selbst sein dürfen und auch wollen.

Kirov: Du bist Coach für Waldbaden. Wie begleitest du die TeilnehmerInnen in deinen Kursen im Wald?

Wolschke: Meist starte ich mit einer Kennenlernrunde in Verbindung mit dem Wald. Zum Beispiel sucht





jede eine WaldbewohnerIn, deren Name mit demselben Anfangsbuchstaben wie der eigene Vorname beginnt. Oder ich lasse einen Stock von TeilnehmerIn zu TeilnehmerIn gehen und so fort ... Und ich erfahre dann auch die Motivation einer jeden. Dann gehen wir in den Wald und ich gebe eine kleine Aufgabe wie zum Beispiel: Jetzt halten wir Ausschau nach Dingen, die uns gefallen. Dadurch versuche ich, ein Gespür für die Gruppe zu bekommen. Die Gruppen sind sehr unterschiedlich.

Die Coaching-Methoden bestehen alle aus Achtsamkeitsübungen, Meditation und immer Körperwahrnehmung. Alles was ich an mir selbst bemerke. Das Bewusstsein ist auf sich selbst gelenkt. Manchmal muss ich darauf achten, dass es nicht zu spirituell oder esoterisch wirkt, weil sich manche TeilnehmerInnen dann gar nicht einlassen können. Aber da kann ich gut einfach switchen und den wissenschaftlichen Hintergrund darlegen.

Kirov: *Wie muss ich mir ein Bad im Wald vorstellen?*

Wolschke: Um anzukommen, beginne ich oft mit einer kleinen Meditation. Ich leite die TeilnehmerInnen an, zum Beispiel auf ihre Atmung zu achten. Dann lade ich sie ein, bewusst tief einzuatmen und dabei die Arme nach oben und beim Ausatmen die Arme wieder nach unten zu bewegen. Dies mehrmals und in unterschiedlichem Tempo und unterschiedlicher Intensität. Dadurch lenkt jede ihre Aufmerksamkeit auf sich selbst. Vieles mache ich dann aus dem Bauch heraus. Es ist immer unterschiedlich.

Kirov: *Es ist sicher auch wetterabhängig.*

Wolschke: Wenn draußen 30 Grad sind, ist es im Wald zehn Grad kühler. Das ist dann angenehm, nicht zu kalt und nicht zu warm. Wenn es regnet, sind die Botenstoffe viel intensiver und deutlich erhöht. Wenn es morgens frisch ist, werde ich niemanden für zehn Minuten in die Meditation schicken. Den Leuten ist dann kalt. Dann gehen wir vielleicht erstmal eine Runde spazieren, damit sie im Wald ankommen. Ich gebe dann vielleicht noch eine Aufgabe mit, zum Beispiel darauf zu achten, welche Farben sie sehen. Da gibt es dann auch unterschiedliche Antworten. Bei einer ist das Blatt grün und beim anderen hellgrün oder dunkelgrün. Da unterscheidet sich die Wahrnehmung schon. Oder ich sage, dass sie langsam gehen sollen. Das ist für viele auch nicht so einfach. Wenn sie dann die Hände nach vorne nehmen und die Handfläche nach außen drehen, werden sie automatisch langsamer.

Schön ist es auch, barfuß zu laufen. Da nimmt man seine Umwelt auch ganz anders wahr. Wo läuft man? Was fühlt man? Wenn jemand gar nichts machen möchte, sage ich, dass diese Person sich einen sie ansprechenden Platz aussuchen und sich dort hinsetzen soll. Dann macht sie doch ganz viel. Wenn ich irgendwann dann zum Ende komme, sind viele erschrocken, dass es schon vorbei ist. Sie haben gar nicht bemerkt, dass sie bereits zwei bis drei Stunden im Wald gewesen sind. Die TeilnehmerInnen kommen dann mit einem guten Gefühl aus dem Kurs und manchmal bekomme ich nach ein paar Tagen einen Anruf, dass jemand es noch einmal machen möchte, weil es ihm so gut geht. Durch die Ruhe kann auch etwas anderes in einem aufgehen.

Kirov: *Gibt es denn besondere Verhaltensregeln beim Waldbaden?*

Wolschke: Neben dem Selbstverständlichen, wie keinen Müll zu hinterlassen oder Ähnlichem, sind dem Verhalten im Wald keine Grenzen gesetzt. Alles ist immer nur ein Angebot und kein Muss. Ob ich mich ins Gras oder ins Laub lege, mich ausziehe oder nicht, ist je nach Jahreszeit und wo man ist verschieden. Wer sich etwas mit Pflanzen auskennt, kann ein Blatt in den Mund nehmen oder ein Stück Rinde, um darauf herumzukauen. Wenn ich neben einem Baum sitze und dann später im Auto, schmeckt dieses ganz anders.

Ich sage den TeilnehmerInnen immer, dass sie gerne mal einen Baum umarmen können, aber ich gebe das nicht vor. Auf Nasenhöhe mit dem Baum kann man die Botenstoffe direkt einatmen. Tiefer kann man nicht einatmen. Da kommen dann die positiven Effekte dazu. Man tut sich etwas Gutes. Es kann auch passieren, dass jemand nur am Baum sitzt und starrt und irgendwann nur noch am Baum «hängt» und es fließen die Tränen. Warum, weiß man dann nicht genau.

Kirov: *Hast du denn einen besonderen Lieblingsplatz im Wald?*

Wolschke: Ich für mich persönlich habe einen Baum, den ich regelmäßig besuche. Ob nun in positiven oder negativen Zeiten stehe oder sitze ich da, gucke ihn vielleicht nur an oder winke nur vorbei oder umarme ihn einfach. Manchmal habe ich das Gefühl, dass dort eine besondere Schwingung ist. Ob dies nun Kopfsache ist oder nicht, spielt für mich keine Rolle. Der Wald ist meine «Tablette». Viele nehmen die einfache Variante und gehen zum Arzt, der sie eine Woche krankschreibt und bekommen zusätzlich noch eine



Tablette und dann ist gut. Wenn ich in den Wald gehe, tue ich aktiv etwas für mich, aber das dauert länger, als zum Arzt zu gehen und eine Tablette einzunehmen. Bei einer schwerwiegenden Krankheit erspart das Waldbaden natürlich nicht den Gang zum Arzt, kann aber positiv wirken. Es ist wichtig, für sich selbst zu sorgen, sich selbst gegenüber achtsam zu sein und sich selbst etwas Gutes zu tun. Viele Menschen haben immer das Gefühl, dass sie etwas für andere tun müssen. Allein schon die Erlaubnis zu haben, in den Wald gehen zu dürfen und nichts tun zu müssen, wirkt sich dann positiv aus. Wenn man im Wald steht und vermeintlich nichts tun darf, ist man dabei eigentlich sehr aktiv. Denn ich tue etwas für mich selbst.

Kirov: *In der Wahrnehmung und der Achtsamkeit auf sich selbst sehe ich eine Verbindung zur Kinästhetik. Entspannen und Wahrnehmen ist hochaktiv und braucht Konzentration.*

Wolschke: Ja, es gibt Verbindungen zur Kinästhetik. Das Ziel ist ähnlich, und viele Menschen brauchen

einen Coach, um sich selbst in eine bestimmte Richtung zu lenken. Ich lege heute den Schwerpunkt anders als früher, bin sensibler für die eigene Wahrnehmung und auch für das Drumherum. Dadurch, dass ich mit mir selbst anders umgehe, werde ich auch sensibler für andere.

Was mir noch dazu einfällt: Wir sprechen jetzt immer vom Wald, aber es gibt ja auch Menschen, die körperlich nicht dazu in der Lage sind, in den Wald zu gelangen. Dies ist nicht schlimm, weil wir uns den Wald auch nach Hause holen können. Ich mache meinen TeilnehmerInnen manchmal auch das Angebot, dass sie ein schönes Bild mit dem Handy vom Wald machen und es dann mitnehmen sollen. Und es gibt natürlich auch Firmen, die den Wald als Fototapete oder anderweitig anbieten. Man kann dann eine Wand mit Bäumen tapezieren und eine Aromatherapie machen. Es gibt diverse Firmen, die die Düfte «Fichte» und so weiter haben. Dann kann man den Duft in einen Diffuser tun und über mehrere Stunden den







Duft des Waldes nach Hause holen. Selbst das kann schlaffördernd oder stimmungsaufhellend wirken.

Kirov: Wäre das eine Idee beispielsweise für Pflegeheime, wenn BewohnerInnen nicht mehr ins Grüne können?

Wolschke: Es gibt dazu tatsächlich Studien von Krankenhäusern mit PatientInnen, die Operationen hatten. Ein Patient lag in einem normalen Zimmer, der andere hat die ganze Zeit auf den Wald hinausgesehen. Der Letztere war drei Tage früher zu Hause als der andere. Deshalb versucht man, die Kuren und Rehas an einem grünen Ort in der Nähe von Wäldern zu machen. Die Leute gehen meist positiv gestimmt nach Hause und sind eigentlich selten schlecht gelaunt, wenn sie dort sind. Es ist natürlich noch von anderen Faktoren abhängig, aber es findet viel draußen statt. Vielleicht wäre das sogar eine Idee auch für Krankenhäuser. Dort müssten die Wände auch nicht in einem sterilen Weiß gestrichen sein. Waldmotive beispielsweise könnten auch in einer Klinik die Atmosphäre positiv beeinflussen.

Kirov: Magst du auch von deinen ganz persönlichen Erfahrungen von der heilsamen Wirkung des Waldes erzählen?

Wolschke: Ich bin mit der Natur schon seit Kindheitstagen eng verbunden. Mein Schlüsselmoment war, als ich selbst in einer schwierigen Phase war. Da ich ein sehr aktiver Mensch bin, hat es mir sehr geholfen, einfach durch den Wald zu laufen oder auch einfach nur dort zu sitzen. Das war für mich stimmungsaufhellend. Im Wald konnte ich mich wahrnehmen und zu mir kommen. Dort wurde mir klar, dass ich für mich etwas ändern muss.

Aus eigener Erfahrung resultiert meine tiefe Überzeugung, dass man in der Natur überall diesen Fokus auf sich setzen kann. Ob es ein einfaches Problem oder einfach mal nicht Nachdenken und bei sich sein ist. Das kann auch eine Parkbank in einem großen Park sein oder man hat schöne Bäume um sich und sitzt da einfach und genießt die Zeit. Das hat manchmal viel Wirkung und ich denke, wenn man leichte, depressive Verstimmungen hat, kann die Natur sehr positiv wirken.

Kirov: Du hast gesagt, dass du lange nach einem Namen gesucht hast, um deine Erfahrung auch benennen zu können.

Wolschke: Für mich war es immer schwierig, wie ich das, was ich erlebe, erklären soll. Ich war auf der Suche und machte die Ausbildung zur Heilpraktikerin und noch eine weitere Coaching-Ausbildung. Irgend-

wann kam dann das Waldbaden, das jetzt immer bekannter wird. Und plötzlich hatte ich einen Namen und Worte für meine Erfahrungen. Ich habe mich zur Kursleiterin zertifizieren lassen durch den Bundesverband Waldbaden e. V. (BVWA). Bisher habe ich nur Positives erlebt. Kürzlich sagte mir eine Teilnehmerin nach einem Waldbadenkurs, dass sie sich eineinhalb Jahre Therapie hätte sparen können, wenn sie das vorher gewusst hätte. Ihr wurde in diesen zwei Stunden so vieles klar. Sie hätte mit allem gerechnet, aber nicht damit. Das sind für mich Erlebnisse, die mir auch von außen zeigen, dass ich nicht falsch liegen kann.

Waldbadenkurse finden meist in der Gruppe statt, aber man kann auch Einzelkurse buchen. Dann kann ich ganz individuell auf die jeweilige Person eingehen. Und es gibt eben auch Menschen, die nicht alleine in den Wald kommen. Diese würde ich auch im Rollstuhl durch den Wald fahren. Oder auch zu ihnen nach Hause fahren. Manchmal gibt eine gewohnte Umgebung auch viel Halt.

Kirov: Sandra, ich danke dir für das interessante und anregende Gespräch. ●

Weiterführende Literatur:

- > **Li, Qing (2018):** Die wertvolle Medizin des Waldes. Wie die Natur den Körper stärkt. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuchverlag. ISBN 978-3-499-634017.
- > **Arvey, Clemens G. (2016):** Der Biophilia-Effekt. Heilung aus dem Wald. Berlin: Ullstein Taschenbuch. ISBN 978-3-548-376592.



Sandra Wolschke ist zertifizierte Kursleiterin Waldbaden/Shinrin Yoku, zertifizierter Coach für Persönlichkeitsentwicklung, Heilpraktikerin und Kinderkrankenschwester auf der Neonatologie der Charité Berlin. Sie wohnt in Hennigsdorf bei Berlin und bietet in den Wäldern des Berliner Umlands Waldbadenkurse an.
www.sandra-wolschke.de